介護予防に取り組みましょう！

【問い合わせ先】香美市社会福祉協議会
（土佐山田 本所）５３－２２５１
（香北支所）５９－２１４０
（物部支所）５８－３０９８

香美市では、香美市社会福祉協議会に委託し、主に６５歳以上対象の介護予防事業や、認知症について学ぶ機会を提供していますので、その一部を紹介します。詳しくは、社会福祉協議会にお問い合わせください。

■体操教室

香美はつらつ体操、リズム体操、口腔体操などを行います。

	土佐山田町	香北町	物部町
曜日	金曜日	木曜日	月曜日
場所	プラザ八王子 ３階　ホール	基幹集落センター ２階　大ホール	奥物部ふれあいプラザ １階　機能訓練室
時間	１０時～１１時	１０時～１１時	１４時～１５時
その他	・参加無料 ・申込みが必要ですので、**事前に**お問い合わせください。		

■オレンジカフェ「陽まわりの集い」

「陽まわりの集い」では、認知症や認知症になっても住みやすい地域について学んだり、おしゃべりしながら参加者同士がゆったりと交流しています。また、認知症専門医による講座や介護者向けの勉強会なども開催しています。

日時	毎月第３木曜日　１０時～１１時３０分
場所	プラザ八王子　２階　アトリエ
参加費	１００円（飲み物・茶菓子代）

他にも、ポールウォーキング教室やボッチャ教室、脳トレ、介護予防講座などを実施しています。人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)など、終末期への備えについて学べる講座も企画していますので、ぜひご参加ください。社協だより、社会福祉協議会公式LINEでも事業について情報発信しています。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターは、認知症に関することや介護に関する相談等ができる高齢者の総合相談窓口です。高齢者の方で心配なこと、気になることなどがありましたらご相談ください。

【問い合わせ先】（山田窓口）５３－３１２７
香美市地域包括　（香北窓口）５２－９２８５
支援センター　（物部窓口）５８－３１１１

地域の集い

地域の集会所や公民館などで、体操や食事会、季節の行事などの活動を地域住民が主体となって開催しています。市内に約５０カ所の集いがあり、社会福祉協議会や地域包括支援センターで、お住まいの地域で行われている集いを紹介していますので、気軽にお問い合わせください。

第159回 かみかみクイズ

A. 環境省から「●●●警戒アラート」が発表されたら、不要不急の外出を避けてしっかり暑さ対策を！
B. (株)アリサワの製造するお酒「文佳人」は、新酒鑑評会において●●年連続で金賞の快挙です！

応募方法
ハガキまたはEメールで①クイズの解答②住所③氏名④昼間連絡がとれる電話番号⑤誌面の感想を記入の上、応募してください。※応募は１人１通。
■応募締切　７月３１日（月）必着
■あて先　〒７８２−８５０１（住所記載不要）
香美市広報委員会事務局かみかみクイズ係
kamikami@city.kami.lg.jp

今月の賞品
全問正解者の中から抽選で合計２名様に贈呈！
※当選した方には、下のどちらか１本(720ml瓶)が贈呈されます。

(株)アリサワ『文佳人』
松尾酒造(株)『山田太鼓 大吟醸』

解答は、今月号の誌面にあるよ。携帯からメールで応募しよう。

©やなせたかし フララ フラくん

第１５７回当選者　新橋則男さん・今西隆男さん・岩井千明さん（応募総数３６通）
第１５８回の解答　A. キキクル　B. 歯周

～香美市からのお知らせ～

お早めにマイナンバーカードを受け取り、マイナポイントをお申込みください！

① マイナポイントの申込期限は、2023年9月末です。

② ポイントの申込みには、2023年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。
香美市から交付通知書が届いたら、お早めにカードを受け取りにお越し下さい。

③ ポイント申込期限（9月末）間際には窓口が混雑しますので、お早めのカード受け取りを重ねてお願いします。
※ ポイント申込サイトも混雑することが考えられるので、カードを受け取ったらお早めにポイントをお申込みください!!

マイナポイントの申込方法　3選

①スマートフォンから申込む場合

「マイナポイント」アプリをインストール。
ログイン後、画面の指示に従ってお申込ください。

②パソコンから申込む場合

「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストール。
※対応するICカードリーダライターが必要となります。
画面の指示に従ってお申込ください。

③手続スポットから申込む場合

全国約7万箇所の端末でお手続が可能です。
■香美市役所窓口　■郵便局
■ローソン（マルチコピー機）
■セブン銀行（ATM）等

申込み時に準備するもの

 ＋

・マイナンバーカード
・数字4桁のパスワード
・決済サービスID/セキュリティコード
・（公金受取口座を登録する方は）本人名義の口座が分かるもの　例）通帳・キャッシュカードなど

【問い合わせ先】
●カードの受け取りに関すること
市民保険課　☎５３－３１２６
●マイナポイントに関すること
総務課　☎５３－３１１２

詳しくは　マイナポイント　検索　または

第２弾マイナポイントの申込期限の延長に伴い、
kamicaでのマイナポイント受け取りの申込期限も ９月末まで 延長されました！
※２０２３年２月末までにマイナンバーカードの申請をされた方が対象です。

▲詳しくは香美市商工会ホームページへ